



こんにちは

健康運動指導士です



10月・11月は ウォーキング すいしんげっかん 推進月間です

座るより立とう 立つより歩こう

日常的によく動くと、生活習慣病やがん、うつ病、認知症などの危険が減り、健康長寿がかないます。まずは今より1日10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を心がけましょう

座っていることが多くなりがち… 30分ごとに立とう！

座りすぎは寿命を縮めることが分かっています。短時間でも立ち上がってストレッチや屈伸をする、電車やバスで座らないだけでも健康効果があります。



運動する時間がとれなくて… 普段の生活の中で、無理なく+10(プラス・テン)

買い物は徒歩か自転車、テレビを見ながら「足上げ」の筋トレ、子どもと体を動かし遊んで+10(プラス・テン)。10分間を連続ではなくても5分間を2回、1分間を10回でも効果あります。

自分でできる+10(プラス・テン)を増やしていきましょう。



体を動かす習慣がついてきた！ 自分にあった運動をスタート！

体力に自信がない場合は、ウォーキングから始めてみませんか。体力がついて、運動が習慣化できればベスト！自分に合った運動を日常に取り入れましょう。

前を見る
背筋を伸ばす
普段より歩幅を広く



せっかく歩いたら、健康ポイントを貯めて楽しく・お得に健康づくり♪

市では、ふくおか健康ポイントアプリを使って「筑紫野市健康づくりポイント事業」を実施中です。お持ちのスマートフォンにアプリを登録し、期間中に目標ポイントを達成すると、抽選で地元商品が当たります。

☎3694



ボーナスポイントをゲットしよう

ウォーキング推進月間にちなんで、下記のチャレンジを達成した人には、市から特別に200Ptをプレゼントします。ぜひ、チャレンジしてみてください！

- チャレンジ期間 10月1日～10月31日の1カ月間
- 対象 1日の歩数5000歩以上を15日間以上達成した人
- ポイントの付与について

チャレンジ期間終了後に歩数データを市が確認し、達成者には11月下旬までに自動的にポイントを付与します。(応募不要)

☎健康推進課 ☎(920)8611